

# ” L'exemple de Stan montre que la force mentale, ça s'apprend

Peu de joueurs ont la capacité, comme Stan Wawrinka, de produire leur meilleur tennis dans les rencontres les plus importantes. Nous avons parlé avec Jürg Bühler, chef de la formation chez Swiss Tennis et psychologue du sport (lic. phil.), du développement impressionnant du Romand.

TEXTE: MARCO KELLER. PHOTO: SWISS TENNIS

**Jürg Bühler, la victoire en finale contre Novak Djokovic représentait le onzième succès consécutif de Stan Wawrinka en phase finale. Comment expliquez-vous cette force dans les matchs majeurs?**

Stan parvient à sortir sa meilleure performance dans les moments décisifs. C'est la définition de la force mentale et son exemple prouve qu'on peut l'apprendre. La devise «On l'a ou on ne l'a pas» ne s'applique pas du tout ici. Chacun commence en tant que junior à un niveau différent. Mais chacun peut s'améliorer, en travaillant sur lui-même, en restant ouvert à la critique, en tirant les bons enseignements des victoires comme des défaites, et ainsi de suite. Stan s'est d'ailleurs tatoué ce credo sur le bras.

**En compétition, il a l'air de s'épanouir pleinement.**

C'est vrai et cet aspect est moins facile à acquérir que la force mentale. Un joueur de tennis très performant doit avoir une personnalité de compétiteur. Le compétiteur veut vaincre son adversaire et non seulement réaliser sa tâche au mieux, comme par exemple en gymnastique artistique. Stan est définitivement un compétiteur. Je pense qu'il a toujours aimé se confronter aux autres, mais son mental n'était autrefois pas assez fort, il manquait de confiance en lui. La plupart des joueurs de tennis professionnels sont de bons compétiteurs, sinon ils n'auraient pas choisi de pratiquer ce sport.

**Est-ce que les finales ont leurs propres lois?**

Absolument. Un conseil aux parents et aux entraîneurs: planifiez le calendrier des tournois de sorte que les juniors puissent toujours jouer en finale, ce qui signifie qu'il ne faut pas que jouer vers le haut, mais aussi vers le bas. Les juniors doivent ainsi apprendre à enchaîner de nombreux matchs et maîtriser la tension particulière des finales.

**Le timide jeune homme d'autrefois est devenu un « Terminator » sur les courts, le seul a pouvoir inquiéter régulièrement et même vaincre Novak Djokovic.**

**A quel point ce développement a-t-il un lien avec le processus de maturité en tant qu'homme?**

Je ne peux que porter un jugement à distance. Je pense bien que sa maturité personnelle ait une influence positive. Dans le tennis masculin, il est même évident que seules les fortes personnalités parviennent à remporter les grands titres. Cela pourrait également avoir un lien avec le fait qu'il faut toujours plus de temps pour arriver au sommet. Une fois au sommet, les champions y restent plus longtemps aussi. La moyenne d'âge du top 10 ou même du top 100 ne fait qu'augmenter. Cependant la question de la causalité n'a pas de réponse précise: doit-on aujourd'hui être un homme mûr pour devenir un champion ou est-ce que la formation tactique, tech-



nique, physique et mentale dure si longtemps que les champions sont forcément des hommes mûrs lorsqu'ils arrivent au sommet?

**Dans les finales de Grand Chelem, le bilan de Wawrinka est de 3:0. Quelle part attribuer à la force mentale et à la force physique dans un best of five?**

Stan débute en général plutôt tranquillement et c'est pourquoi un match en cinq sets lui convient mieux. Physiquement, il est au top niveau et c'est la base de sa force mentale. Une condition physique optimale donne beaucoup de confiance en soi. De plus, cela permet de garder la tête froide, les idées claires et de ne pas devenir négatif, si tout ne se déroule pas comme prévu, même après des heures d'efforts. L'entraînement de la condition est pour cela aussi un entraînement mental. A côté de l'entraînement mental ou de la maturité, le succès reste la principale cause de confiance en soi. En effet, après une première victoire dans un Grand Chelem, la confiance en soi augmente, ce qui ouvre des perspectives de victoires ultérieures. ●